

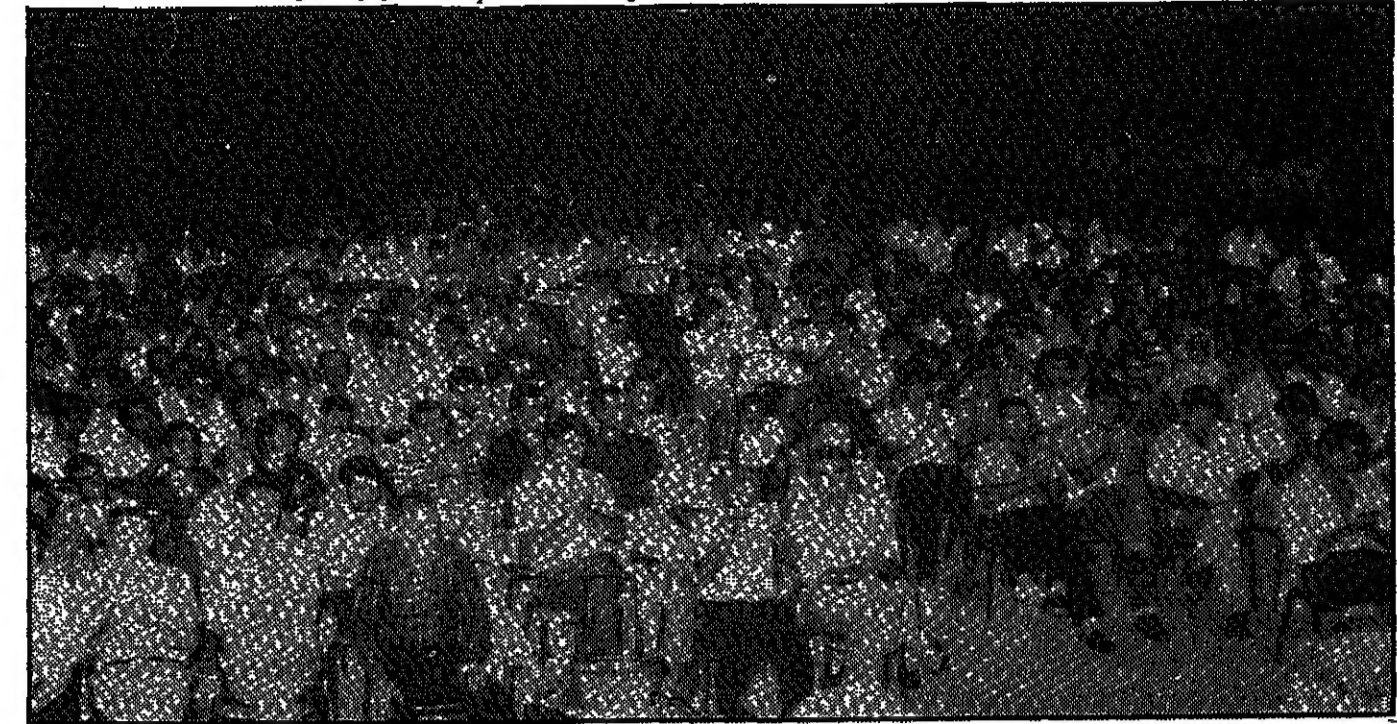
في اليوم الاول من مخيم أم الفحم : انجاز حوالي ٣٠٪ من المشاريع

انقضى الميزة التي كانت تشهده مدخل المدينة. وهكذا تنطلق جوع المتطوعين، صباح اليوم، الى ورش العمل لمواصلة العمل بالانجازات التي حققتها، أمس، سواعد المتطوعين الذين وفدوا الى أم الفحم من مختلف المناطق بالإضافة الى وفود من الضفة الغربية وقطاع غزة المحتلين وكذلك الوفود الأجنبية (من أوروبا وأمريكا) ووفد القوى الديمقراطية اليهودية.

السيارات لقرشه بالزفت حيث تم فرشه بالكركار. في مدرسة حي عرقة الشباب تم دهان حوالي (٥٠٪) من الفرف. في مدرسة عمر بن الخطاب جري مذ شبكة للمجاري وتم تجهيز مدرج الملعب وأعداده لصبي بالباطون. أنجز بناء حوالي (٤٠٪) من الجدار الواقى لقرية «جاريين» - إغبارية. وفي مدخل المدينة تم زرع حوالي دوتين بالشجار والأشجار وحوالي نصف دوتها بالشجر الأخضر وذلك في حديقة البلدية التي أقيمت على

الابتدائية تم طلاء حوالي ٥٠٪ من الفرف. وفي مدرسة الزهراء تم دهان (١٥) غرفة تدريس وتم، كذلك، تليط غرفة مساحتها (٣٤) متراً مربعاً وتم ربط المراحيض بشبكة المجاري العامة. وكذلك يكون قد أنجز حوالي ٥٠٪ من العمل للفرف في مدرسة الزهراء. في مدرسة ابن سينا تم طلاء المدخل و (٥) غرف تدريس وتجهيز الفرف للعدة التليط وأنجز حوالي (٧٠٪) من شبكة الكهرباء في المدرسة وكذلك أعداد مرفق

الى ورش العمل المختلفة للشروع في تنفيذ المشاريع المقررة. واستمر العمل في الورش الى ساعات المساء حيث عاد المتطوعون، بعد ذلك، الى مركز المخيم وقد أنجزوا الكثير من الاعمال التي أقيمت على عواتهم. وكانت انجازات اليوم الاول كالتالي: وصل الانجاز الاجالى الى حوالي ٣٠٪ من جمل المشاريع المزمع تنفيذها في أيام المخيم. في مدرسة ابن خلدون



جانب من الجماهير الفقيرة التي إحتشدت في ساحة مدرسة «الزهراء» في أم الفحم مساء الثلاثاء (٨/١٩) في المهرجان الانتخابي لمخيم العمل التطوعي السابع في أم الفحم.

معتقلو «الحيام» ينتفضون ضد جلاوزة الاحتلال الاسرائيلي والميليشيات اللحدية

المعتقلون (من «أنصار» سابقاً) يشتبكون مع الحراس المدججين بالأسلحة، الذين واجهوهم بالرصاص وقنابل الغاز

وقد أصيب ثلاثة من المعتقلين بجراح في رؤوسهم كما أصيب جند من حراس المعتقل. وفي وكالة الأنباء الكويتية «كونا» أفيد أن اثنين من حراس سجن الحيام تولا وأصيب آخرون بجراح، في وقت سابق من هذا الشهر في هجوم ليلي مفاجئ، شنّه الثوار اللبنانيون على السجن.

إنهاء الاحتلال الاسرائيلي لجنوب لبنان والدعوى المقاومة الوطنية اللبنانية. وتذكر شهود عيان أن المعتقلين اشتبكوا مع حراس المعتقل من الجلاوزة الاسرائيليين وميليشيات لحدية العميلة. واستخدم الحراس، خلال الاشتباك، القنابل المسيلة للدموع وأقناب البنادق واطلقوا الرصاص فوق رؤوس المعتقلين فيها استخدم المعتقلون الصحن وأوعية

له داخل المعتقل من اساليب وحشية وارهاب وهبوط مستوى الوضوءات الغذائية، التي تقدم لهم. وكانت اسرائيل قد أقامت هذا المعتقل في صيف العام الماضي بعد انسحاب قواتها من مناطق واسعة من لبنان وبعد اضطرابها الى اقبال معتقل «أنصار» قرب مدينة البتية حيث تقلت المعتقلين فيه الى سجن «الحيام».

وأشار القادرون من الجنب اللبناني الى أن المعتقلين نظموا مسيرات جابت أرجاء السجن، التي تشرف عليه المخابرات العسكرية الاسرائيلية وميليشيات لحدية العميلة والتي يضم زنزانة انفرادية صغيرة للمجم لا تكاد تتسع لشخص واحد. ورد المعتقلون حائقات تدعو الى

مبارك :

لقاء القمة مع بيرس بعد توقيع «وثيقة التحكيم»

الاسكندرية ونقل اليه مذكرة من رئيس الوزراء شمعون بيرس. ونقل راديو «صوت اسرائيل» عن طيريه أنه متفائل بصدد عقد لقاء قمة قريب بين بيرس ومبارك. وكان أعلن في القدس، في وقت سابق، أن زيارة طيريه المذكورة تستهدف الاعداد لقاء القمة هذا.

القلمس - عاد الى البلاد، أمس، مدير عام مكتب رئيس الوزراء ابراهيم طيريه بعد زيارة رسمية في مصر. وقد التقى خلالها الرئيس المصري حسني مبارك في شطط بيرسي جديد تحريضا على الاتحاد السوفيتي

جملة دولية ضد القانون الاسرائيلي الذي يحظر اللقاءات مع م.ت.ف.

التيارات من أجل قبول حملة الدعاية الدولية ضد القانون الاسرائيلي. وقرر الاجماع أن تستعمل الرابطة الدولية كقلمها ضد القانون بشرع اعلانات، بصورة مكثفة في الصحافة الأمريكية في سبيل إطلاع الرأي العام هناك على الأبعاد الخطرة المترتبة على القانون.

وتذكرت أن المحامي الاسرائيلي أمون زخروني تكلم في الاجماع المذكور حيث أوضح الثغرات القضائية في القانون. وأشار كما جاء في الصحيفة الى أن القانون يحظر اللقاءات مع رجال م.ت.ف. التي أقرته الكنيست مؤخرًا.

س.ع.ل.ص

كل ما يلزمه الصلح
كله اللياليات ومعدات الري
قواوير بلاستيك
باسر شحير وفور مستاره

أسعار العملات الأجنبية	(بنك إسرائيل: ٨/٢٠)
العملة	
دولار أمريكي	١.٤٩١٤ ش.ج
جنيه إسرائيلي	٢.٢٤٠٨ ش.ج
مارك ألماني	٠.٧٣٣٧ ش.ج
فرنك فرنسي	٠.٢٣٣١ ش.ج
فرنك سويسري	٠.٩٠٤٠ ش.ج
دينار أردني	٤.٢٥٠ ش.ج
للسافرين	١.٧٦١١ ش.ج
للسفرة	١.٥٥ - ١.٥٧ ش.ج

قداس وجزاز الاربعين

آل شتي وآل عجيبة واقرباؤهم واتساقهم في شفاعرو وجها، يدعونكم لشاركتهم قداس وجزاز الاربعين، راحة نفس قديم الغالي المأسوف على شبابه المرحوم:
نبيل كمال الشتي
وذلك يوم السبت ٨/٢٣ الساعة العاشرة صباحاً في كنيسة بطرس وبولس للروم الكاثوليك
الرجاء اعتبار هذه الدعوة شخصية للجميع
لا اراكم الله مكروها بعزير

نعسي

آل بحوث واتساقهم واقرباؤهم في شفاعرو والمخارج بنوعين يزيد الحزن والأسى قديم الغالي المرحوم:
توفيق ميخائيل بحوث
التي انتقل الى رحمة تعالى عن عمر يناهز الـ ٥٤ عاماً، وسيشيع جثمانه الساعة الخامسة من بعد ظهر اليوم، الخميس ٨/٢٣ من بيته في شفاعرو الى كنيسة القديسين بطرس وبولس للروم الكاثوليك ومن ثم الى مقبرة الأخير.
لا اراكم الله مكروها بعزير

قداس وجزاز الاربعين

آل الياس واقرباؤهم واتساقهم في شفاعرو والقدس والمخارج، يدعونكم لحضور قداس وجزاز الاربعين، راحة نفس قديم الغالي المرحوم:
جريس وديع الياس
(ابو وديع)
وذلك يوم السبت الموافق ٨/٢٣ الساعة (١١.٠٠) الحادية عشرة صباحاً في كنيسة القديسين بطرس وبولس في شفاعرو.
لا اراكم الله مكروها بعزير ليلكم
الرجاء اعتبار هذه الدعوة شخصية لجميع المعارف والاصدقاء والاقارب

ويعمال العالم اتحدوا!

الاتحاد السوفيتي

جريدة يومية

* الخميس ٢١ آب ١٩٨٦، الموافق ١٦ ذو الحجة ١٤٠٦ هـ *
* العدد ٤٣/٨٣ * ٦ صفحات * الثمن : ٥٠ أغورة *
* Vol. 83/43 - 21.8.1986 - Price: 50-Agorah *
* * * * *

تفجير اجرامي في بيروت الشرقية غداة ظهور بوادر انفراج سياسي في لبنان !

كرامي: اجتماع مرتقب لكامل أعضاء الحكومة في اطار لجنة للحوار من أجل بحث سبل تسوية الأزمة اللبنانية

بيروت - عن «وصف» - في لبنان تقلت في إعلان رئيس وزراء لبنان رشيد كرامي، الليلة قبل الماضية، أن الحكومة اللبنانية (أغلبية مسيحية) في وقت ستجتمع بكامل أعضائها قريباً ظهرت فيه بوادر انفراج سياسي.

في لبنان تقلت في إعلان رئيس وزراء لبنان رشيد كرامي، الليلة قبل الماضية، أن الحكومة اللبنانية (أغلبية مسيحية) في وقت ستجتمع بكامل أعضائها قريباً ظهرت فيه بوادر انفراج سياسي.

في لبنان تقلت في إعلان رئيس وزراء لبنان رشيد كرامي، الليلة قبل الماضية، أن الحكومة اللبنانية (أغلبية مسيحية) في وقت ستجتمع بكامل أعضائها قريباً ظهرت فيه بوادر انفراج سياسي.

تأكيد فترة صدور «الميثاق» و «العهد» لأربعة أيام أخرى

الحكمة العليا تصدر قرارها النهائي في غضون الأيام المذكورة

القدس - مكتب «الاتحاد» - قررت المحكمة العليا تأجيل فترة صدور صحيفة «الميثاق» و «العهد» المقدسين لمدة أربعة أيام أخرى يجري، خلالها، إصدار القرار النهائي لهذا الخصوص.

القدس - مكتب «الاتحاد» - قررت المحكمة العليا تأجيل فترة صدور صحيفة «الميثاق» و «العهد» المقدسين لمدة أربعة أيام أخرى يجري، خلالها، إصدار القرار النهائي لهذا الخصوص.

القدس - مكتب «الاتحاد» - قررت المحكمة العليا تأجيل فترة صدور صحيفة «الميثاق» و «العهد» المقدسين لمدة أربعة أيام أخرى يجري، خلالها، إصدار القرار النهائي لهذا الخصوص.

وسيقم المعهد علاقات تعاون وتبادل الخبرة والتجربة مع معاهد ومؤسسات علمية وعالية تتشعب مرفقاتها وأبحاثها ويراعع عليها مع أهداف معهد اميل توما للأبحاث.

وأضاف النائب توفيق طري: «ان المعهد سيضم أرسيفاً للوثائق والدراسات والأبحاث ومكتبة وقاعة محاضرات، ولتحقيق هذه الأهداف والمهام

البقية على صفحة ٦ ع ٥

الاعلان عن اقامة «معهد اميل توما للأبحاث»

مجلس الامناء يعقد اجتماعه التأسيسي في حيفا ويقر مهام المعهد وينتخب هيئة إدارية ويعلن عن إقامة صندوق لتمويل المعهد

حيفا - لمراسلة - في نادي الاغرة حيفا عقد مجلس ائمة معهد اميل توما، للأبحاث الاجتماعية والتاريخية والسياسية اجتماعه التأسيسي الاول أمس (٨/٢٠) وضم حوالي ٩٠ شخصية يهودية وعربية من رؤساء مجالس محلية ونواب كنيسة وكاتيبين وكتاب وشعراء وقائمين وباحثين اجتماعيين حيث أعلن عن إقامة المعهد وانتخب هيئة إدارية لمواصلة بنائه وتطويره. افتتح الاجتماع والتي البيان التأسيسي النائب توفيق طري معلناً أنه تم تسجيل جمعية رسمية غير ربحية للمعهد وأن موقعها سيكون في مدينة حيفا. وحدد مهام المعهد بقوله:

معرض أزراء كابول للعرائس

٤/٩٦٥٧٧٧ تلفون

معرض أزراء كابول للعرائس

٤/٩٦٥٧٧٧ تلفون

معرض أزراء كابول للعرائس

٤/٩٦٥٧٧٧ تلفون

لبيع

آلة تقشير للحبابة - «فرانس ميلر» - FRANCE MILLER

آلة حياكة «تسليه» - BININGER

* للاتصال مع موشيه - ت: (٠٣/٨٢٢٣٨٩) *

مطلوب

وكلاء مبيعات مع سيارة لتوزيع وتسويق منتجات يحتاجها كل بيت (البيع من بيت لبيت)

عدد الوكلاء محدود جداً للاتصال (٠٤/٩٨٩٢٠١٢)

تهنئة

أحر التهانى وأجل التهنيكات نرفها الى الأخ سعد الله المصري - سخنين

بناسبة افتتاح «متنزه سخنين للارواح»

* وألف ميروك *

هاشم دلانة وصلاح بدارة

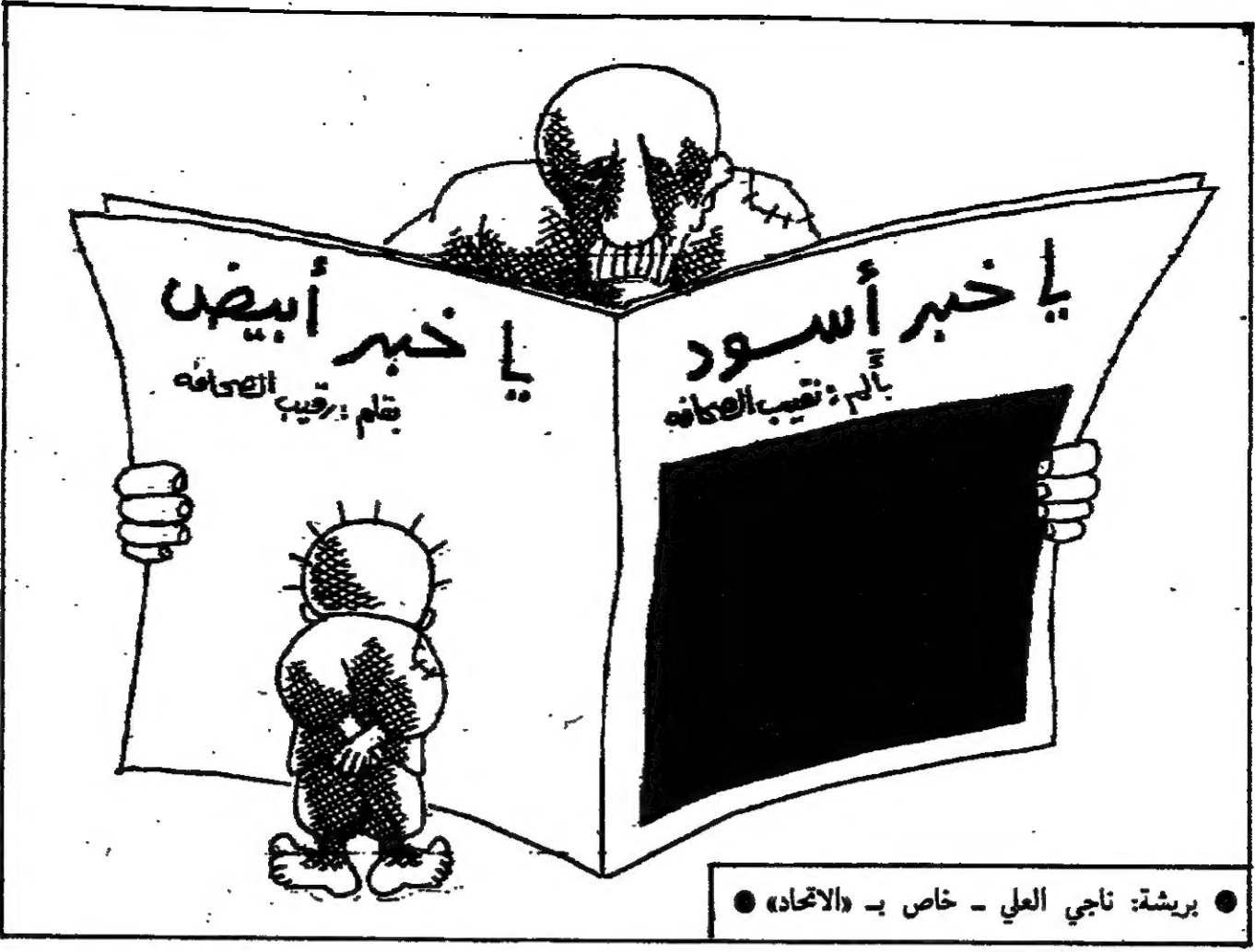
«المتشائل» على خشبة المسرح الوطني الفلسطيني



جواد الأسدي

● جواد الأسدي، هو أحد المخرجين المسرحيين الشباب، والتي يعبر شؤون فرقة المسرح الوطني الفلسطيني، تلك الفرقة التي حازت على إعجاب الجمهور العربي والفلسطيني، العرب والمسلمين في مختلف المحاور التي عرضت فيها، حيث حصلت العديد من الجوائز في المهرجانات المسرحية العربية، إنها فرقة تعمل بأقل الإمكانيات المادية، وتقدم أقصى الجهود الروحية من أجل إضفاء الواقع المسرحي العربي، ويجود الأسدي هو ذلك المخرج من القليل والكثير، والنشاط والطموح الذي لا يتوقف، يعمل على تقديم التآثر من الأعمال المسرحية المتنوعة.

وأعلن جواد الأسدي، في لقاء أجرته معه مجلة الهلال الأحمر



برشة: ناجي العلي - خاص بـ «الاتحاد»

بقايا افكار نازية

● فرانكفورت - وصف ف. - اقترح طبيب الماني غربي هو الدكتور كارل ألبرت موتز رئيس اتحاد الأطباء للوقاية من مرض الايدز في فرانكفورت أن يرسم رشم على جميع المصابين بالايديز للتعرف عليهم. ووفقا لاقتراح الطبيب الذي نشر في صحيفة علمية متخصصة لصاحب المنة وهي صحيفة هسكيل ترينينغ، ولكن نشرتها الصحف فانه يجب اجراء فحص للايدز على نطاق واسع في ألمانيا الاتحادية للتعرف على المرضى وحاملي الفيروس. ويتبنى بعد ذلك طبع الارواح الاربعة الأولى من اسم المرض على جزء من جسد المريض وهي يرون ملابهم مثل الأرداف أو



نشاط جمعية الصداقة هرتس - الاتحاد في الاسابيع الثمانية الماضية في العاصمة قطعت قد تقابلنا مع بقية المشاريع العلمية ومع شغلة المراقب، ومع

مكافآت قرطاجة الذهبية

● في سنة ١٩٦٢ أقيم في قرطاجة (تونس) للمهرجان العالمي الأول للفرق التولكلورية. وقد تجاوز نجاحه جميع الآمال. ومن ذلك، اشترك في هذه الاعياد التي تقام مرة كل سنتين زهاء خمسين بلدا من جميع القارات. وفي هذا العرض للفن الشعبي يشترك فنانون من الاتحاد السوفيتي على الدوام. وفي المهرجان الثاني عشر الأخير، تحت الاتحاد السوفيتي بالفرقة الشعبية للرقص الشعبي «هاور» من جمهورية أوزبكستان الاشتراكية السوفيتية. وقد كانت هيئة التحكيم مهارة الرقصات ميداليتين ذهبيتين. ولكن الفنان كان طبيب كان بالقدر نفسه التصديق الذي كان يكافئ المتفرجون به كلاً من رقصاتهم، وحرارة آراء المراقبين التونسيين والرسائل من الأصدقاء الجدد الواردة إلى عنوان «هاور» في طشقند.

هزناج خلقت فرقتك لقا هو موسوعة حبة حقيقة لإبداع الرقص الشعبي، تلك الغيتات إلى درجة الكمال كنز من الطاقات: من الإيانية إلى الحنية، من الأوزكية القوية إلى العربية، وكلها حُررت حلة، كما لا تكف

علماء امريكان يطالبون بالفصل بين العلوم والنظريات الدينية

● واشنطن - وصف ف. - وجه ٧٢ من الامريكيين المخلصين على جائزة نوبل في العلوم نداه إلى المحكمة العليا يوم الاثنين الماضي من أجل عدم خلط تعليم العلوم بالنظريات الدينية. وترى هذه المجموعة من المخلصين على جائزة نوبل التي تضم أكبر عدد من العلماء يتجمع لكي يصدر بشكل جامعي مذكرة أن تعليم أفكار دينية تتفق عليها الصيغة العلمية يتم على حساب التعليم العلمي. وتتقدم المذكرة التي وقع عليها ٧٢ شخصاً علمية وتم تسليمها يوم

البحث عن بقايا اسطول نابليون

● باريس - وصف ف. - ستستأنف الحفريات تحت سطح البحر للعثور على هيكل اسطول يوناترت التي أغرقه نلسون في ١٧٩٨ في خليج أبر قبر شمال شرقي الاسكتلندية حتى نهاية شهر (سبتمبر) أيلول القادم ويصفه خاصة فوق مؤخرة سفينة «لوريان». وهناك سبع سنن أفرقها نلسون الذي حقق بذلك أول نصر بحري له ضد الفرنسيين الذين فقدوا ما لا يقل عن ١٧٠٠٠ بحار في هذه المعركة. ويرجع الاهتمام بهذه الحفريات أساساً إلى أن هذا الاسطول يضم المجموعة

جهاز طبي لتسكين آلام الولادة

● نجح فريق من العلماء المصريين في تطوير أحدث جهاز طبي لتسكين آلام الولادة. يعتمد على التنشيط الكهربائي للأعصاب من خلال تزويد الجهاز بأكثر من موجة كهربائية لكل منها سرعة تردد مختلفة بحيث يمكن ضبطها لتناسب سمك

مادة بالشعب المرجانية لعلاج امراض القلب

● توصلت باحثة مصرية إلى استعمال مادة «البيروستاجلاندين» بطريقة اقتصادية من الشعب المرجانية بخليل السوس. وتعتبر أول مادة مشابهة للمهرمونات تم استخلاصها من الشعب المرجانية بدلاً من تحضيرها معملياً بتكلفة تصل إلى ١٥٠٠ دولار للقرقر الواحد للمعمل.

بدء اعمال المؤتمر الدولي للسرطان في بودابست

● بودابست - وصف ف. - يشترك أكثر من سبعة آلاف شخص من ٨٠ دولة في المؤتمر الدولي الرابع عشر للسرطان الذي سينتخبه الرئيس المجري بال لوزوتشي في بودابست اليوم، الخميس ويختتم في ٢٧ آب الجاري. وسوف تنقل المناقشات التي ستعقد خلال هذا المؤتمر بواسطة القمر الصناعي إلى هيوستن وتعلق في مئات الكروتينا يفتح تشخيصاً عندما يزود بالأعراض.

دواء لعلاج قصر القامة

● توصل فريق من الأطباء الأمريكيين إلى تحضير دسقة تركيبتها من هرمون النمو الطبيعي، وأوضح الأطباء أن الهرمون الصناعي الجديد من شأنه أن يعطى معدل نمو الأطفال قصر القامة، وأن الرعب تقريباً من العدد الكلي للأطفال قصر القامة يعانون من الأراج من قصص هرمون النمو، والهرمون الجديد يصلح لعلاجهم. وقال الدكتور الفينوم كوراكسي الباحث بمستشفى جامعة مرييلاند مؤكداً أن حالة قصر القامة

المرجان بدلا من طبيب الاسنان

● توصل العلماء في الولايات المتحدة إلى أن الحبل الخامس والاكثر فاعلية من متاعب الأسنان التي يعاني منها الكثيرون يمكن في أعشاب والمرجان التي تنمو في المياه الاستوائية. وأكد العلماء أن هذه الاعشاب البحرية تحتوي على كربونات الكالسيوم بنسبة عالية وذلك إذا

«الاتحاد» قبل ربع قرن

اطلاق سراح محمود درويش وشكري الدباح فلتطلق السلطات سراح جميع المعتقلين

● حيفا - بعد عشرة ايام اطلقت السلطات سراح الشاعر محمود درويش وشكري دباح بعد اعتقال دام عشرة ايام. وقد جرى اعتقال المذكورين قبل عشرة ايام بالقرب من صندوق الاقتراع في دير الأسد دون أي مبرر. وقد ظهرت حقيقة هذا الاعتقال التصفي حين أطلق سراح الشابين بدون أن تستد البها أية تهمة أو تطلب منها كفالة. ويذكر القرار أن السلطات اعتقلت عدداً كبيراً من المواطنين في دير الأسد والبعث في يوم الانتخابات بحجة والمحافظة على الأمن. أثر الحوادث المؤسفة التي جرت بين الفريقين وهي لا تزال تحتفظ بهم حتى الآن دون مبرر. وقد ذكر لنا الشاعر محمود درويش أن أحد عبد القسام أحد المعتقلين اعتقل في داخل صندوق الاقتراع وعلى الرغم من ذلك نكلاً يزال معتقلاً.

أنا نطالب بإطلاق سراح جميع المعتقلين دعوة الرفاق والأصدقاء بحيفاً

ورفاق الحزب الشيوعي وأصدقاؤه بحيفاً مدعوون إلى حلة على شرف انتصار الحزب في الانتخابات وذلك يوم الأحد القادم الساعة الثامنة مساءً في فورة جبات شارع موريا ٥٠ على الكرمل.

أرقام قياسية

● أكبر غشاش في العالم هو النرج المسكي كالونج وهو من غشاشي الفاكهة ويعيش في ماليزيا ويوزع الفاكهة ويصل أقصى مسافة يقطعها في الجاهون عند فردها حوالي ١٢٠ سنتيمتراً (٥ أقدام) وبوصات ووزن حوالي ٩٠٠ غرام (١٦.٧ أونصة تقريباً).

● أكبر الحيوانات الرئيسية في العالم هو نرج من القورولا يعيش في زانج واولفته يصل طول البالغ منها في المتوسط حوالي ١٧٥ سم (٥ أقدام) وبوصات (ويحيط صدره ١٤٧ سم ووزن حوالي ١٢٣ كغراماً تقريباً).

● أكبر ارتفاع سجل لقورولا من هذا النوع هو ١٨٨ سم في منطقة الكورولا الشرقية.

● أكبر حيوان من أكلات اللحم على اليابسة هو الفيل، الطول البالغ منه في جزيرة كوكاك التابعة للولاية الاسكا الأمريكية وطول هذا الفيل البالغ يبلغ من الات إلى آخر الليل متران ٥٠ سنتيمتراً (٨ أقدام) ووزن حوالي ٥٣٠٠ كغراماً (١١٦٠٠ رطلاً) ووزن حوالي ١٩٩٠ كغراماً (٤٣٨٠ رطلاً).

● أكبر حيوان من أكلات اللحم يعيش في الماء هو حوت كبير يسمى كاسالوط ويبلغ متوسط لحوت البالغ من هذا النوع ١٤ متراً و٣٠ سنتيمتراً في حوالي ٤٧ قدماً ووزن حوالي ٣٣ طنًا وأكبر حوت من هذا النوع تم تسجيله تم اسره في جزر كيرول في شمال غرب المحيط الهادئ بمفرقة الاسطول الأمريكي لصيد الحيتان في صيف العام ١٩٥٠ م وكان طوله يبلغ عشرين متراً وسبعين سنتيمتراً في حوالي ١٦٧ قدماً و١١ بوصة تقريباً.

كلمات متقاطعة

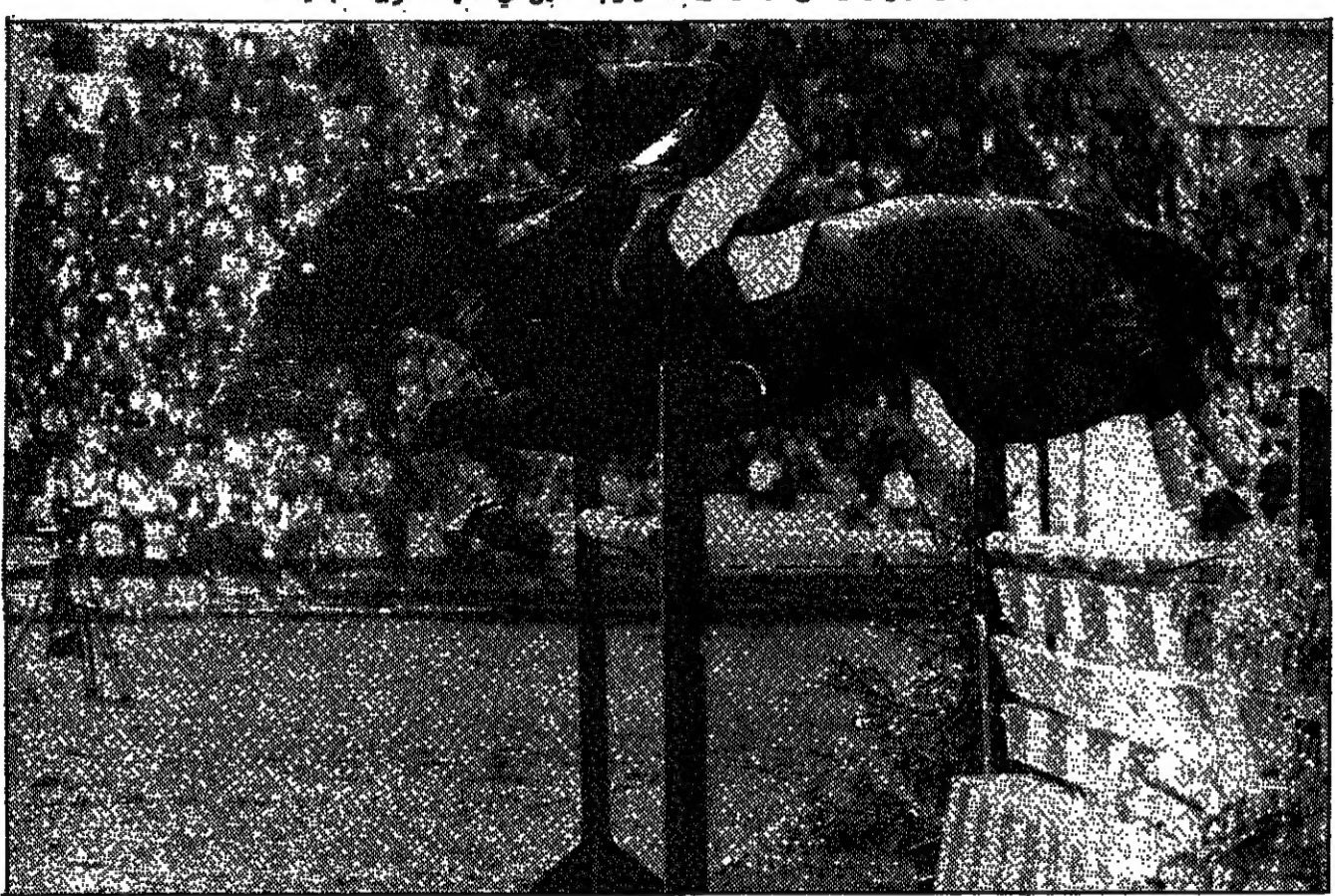
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

□ اعداد: سعيد ياسين شحادي + كاملة عثمان - طمرة

- أقني:
- ١) قرية عربية عنتها السلطات الإسرائيلية + حرف جر (معكوسة)
 - ٢) عاصمة أوروبية + اسم علم مؤنث
 - ٣) اله - مكس استيقظ + سلسلة
 - ٤) لب - مدينة فلسطينية محلة
 - ٥) شهر ميلادي + توضع عليه الكعب - شرق
 - ٦) مرض خبيث + عكس حرب - يجمع
 - ٧) قر (مفعولة) + سجن - يتبع (مفعولة)
 - ٨) الاسم الأول لشاعر فلسطيني
 - ٩) حرف جر + حروف
 - ١٠) منطقة سورية محلة + قرية عربية

- حل لفز (٢٩٢) ***
- أقني:
- ١) للمناز
 - ٢) لبنان
 - ٣) لب - بال - أي
 - ٤) رول - نعل
 - ٥) قاضي - هاله
 - ٦) أيد - سام
 - ٧) سن - سر - س
 - ٨) أريحا
 - ٩) يودي

□□ الخيول العربية في ليتوانيا -□□



● مسابقة الجدار اللينة في الساق الثقلي، في استاد «فنجن» ببارك في العاصمة فلنبر ●

● ذ. وليم شحادة ●

١. التشرب الرياضي يستهدف الوصول إلى أفضل النتائج الرياضية في لعبة رياضية معينة.

٢. التشرب الرياضي يعتبر عملية فردية يرتكز على امكانيات وقدرات واستعدادات كل رياضي على حد ذاته.

٣. أسلوب حياة الرياضي يجب ان يتسمج مع التشرب.

٤. التشرب الرياضي يصف بالتخطيط والبناء العلمي.

٥. التشرب الرياضي يرتكز على العلوم المختلفة.

٦. التشرب الرياضي يصف بوحدة التعليم والتعلم.

٧. التشرب الرياضي يتصف بتدفق خبرات القادري ولكن في الوقت نفسه استقلالية الرياضي.

خطوط عريضة التشرب :

الآلام الأولية والظلمات العالية وغيرها من المراحل الأولية العامة تظهر وتثبت من دورة إلى أخرى أهمية انتقاه الإنسان المناسب للبيئة المناسبة التي تتمتع بالقدرة الرياضية الرياضية والتفكير الفعالة وسيطرة سيطرة تامة على التفكير والتكيف الصحيح في لعبته الرياضية.

الوصول إلى مثل هذا المستوى الرياضي الأمثل يمكن تحقيقه فقط إذا ابتعد التشرب والتحصين من جيل الطفرة بصورة صحيحة ترتكز على العلوم المختلفة والفحريات الرياضية. ويشكل نظامي منذ مرحلة المبتدئين في الوصول إلى مرحلة الإحلال. هذا التشرب الرياضي الطويل ينقسم إلى مرحلتين أساسيتين :

المرحلة الأولى، مرحلة المبتدئين يتم فيها خلق الأساس الأول للقدرة الرياضية التي تتطور وتحسن في هذه المرحلة لتبني الشروط النهائية للمرحلة الثانية - مرحلة الإبداع - في المرحلة الثانية يتم التشرب بصورة تتميز فيها الإبداع الذي خلق أفضل المتسوقين والنتائج الرياضية والمحافظة عليها لفترة زمنية طويلة ومعالجة تبعاتها أيضا من الصلبة طويلة الأمد وتأخذ كثيرا من الوقت والجهد ومختلف من لعبة رياضية إلى أخرى ويتراوح بين ١٢ - ١٥ سنة. من المهم أن نذكر بأن الأبحاث التي كانت تعطي أهمية بالغة للسنة التي تمتد علميا وصحيا. فاللعبة الرياضية تقدر في عملية التخطيط الرياضي ويمكن أن نعرف بأنه في ألعاب رياضية مثل السباحة، الجيم، الألعاب السريعة، التزلج والرعي الجبلي وغيرها يحصل الرياضيون إلى أفضل النتائج في سن الثانية (١٥ - ١٨ سنة) بينما في ألعاب الرماية - إحدى مثل للاعبة، الجودو، المصارعة ألعاب الحقلية وغيرها نجدهم في السن من بداية الطريق.

مهم أن نعرف في عملية التشرب هذه أهمية العمل القوي مع كل رياضي وتزويج للاصلاح والاهداف والوظائف وتحيات التشرب التي يحتاجها في تدريباته اليومية.

هذا العمل الرياضي الذي يفرجه اللرب عن ملاحظه خاصة في المرحلة الأولى - مرحلة تدريبات الجبل الصاعدة - التي تبدأ عادة في سن مبكرة وتختلف من رياضي إلى آخرى مثلا في الألعاب القتالية والتفكير كالجيم، والرعي الجبلي والركبي للاتي وتكون تبدأ هذه التدريبات في سن تتراوح ٧ - ٩ سنوات وفي الألعاب التي ترتكز على السرعة، القصور، والمحافظة عليها مثل: مسافة الركض،

كلمة التشرب لها معان مختلفة، والخطوة والتعب الجسدي التي يؤدي إلى صفات معينة في الجسم يمكن ان يصل بعض جوانب التشرب في علم الرياضة تشمل كل التشرب. كل النشاطات اليومية للعبة التي تستهدف ترقية القدرات الجسدية والفكرية والتفكيرية التي ترفع من المستوى الفني الرياضي، التفكير - التفكير عند الرياضي، التشرب الرياضي إذا هو عملية رياضية ترتكز على أسس ومبادئ علمية سرورية تتصف بالتخطيط العلمي الصحيح وبالتالي الدائم على قدرات واستعدادات الرياضي على أفضل النتائج الرياضية في لعبة رياضية معينة. عملية التشرب، لا ترتكز فقط على التدريبات السريعة الجسدية العامة وخاصة التي يمارسها الرياضي، انما تشمل أيضا وسائل التدريب وطرق أخرى للتأثير على قدراته الرياضية، أهم هذه الأساليب هي: الامام الرياضية، والفحريات، والسياسات، وطرق تدريبه، عرض وتعليم الميكنة المختلفة ومشاهدة كثير من الممارسين بالشكل الصحيح هذا فضلا عن تدفقات والتفاهات العلمية الخاصة بالقدرة الرياضية التي تتصلق بأسسها من الأول القدرات التفكيرية والمعرفة النظرية والخبرة العملية التي تسبها الرياضي، والتفاني مستند الرياضي وقناعته وإيمانه بعملية التشرب. هذه الشائعة والإيمان باللمية تمكن من واقع الرياضي وأمين ثقافته طليبات التشرب والمباراة.

ان استخدام الرياضي وعرضه بشكل علمي جيد يتطلب من المربين الدائم على اختلاف صفاته وتفرغاته ومواقفه الابيولوجية وتربيتهم على فهم نوى أهمية الانصرار الرياضي خاصة في الساحة الدولية.

ان التأثير على القدرات الجسدية والفكرية والتفكيرية لرياضي تتبع لعملية التعليم اما التأثير على استعدادات الرياضي وقناعته ومواقفه فيتعين لعملية تشرب.

التربية والتعليم في التشرب الرياضي يشكلان وحدة لا يوزل الاخلال في الوصول إلى الاهداف التي ذكرناها من خلال عملية التشرب تربى على تدريبه تنبذ الوظائف التالية :

١. التحصين الجسدي، التحصين الجسدي يشمل تطوير القدرات الجسدية مثل، التحصين السري، والظروف، والرشاقة التي تعتبر شروطا أساسيا للوصول إلى نتائج رياضية عالية. هذه التحصينات تتجسد في التمارين الرياضية العامة التي ترقى الجسم والصحة ولكنها تتجسد أيضا على درجيات خاصة باللعبة الرياضية.

٢. التحصين النفسي - التفكير، التحصين الصحيح عند الرياضي يحافظ على قدراته الجسدية ويمنع من التعب السريع. ان تعليم التفكير والتكيف يجب ان يمتد في كل واحد من تطوير القدرات الجسدية الأخرى. من شأن أخرى لا يفرجه التشرب تعليم التفكير وغاقل التفكير، هذه مرتبطة مع ولا يوزل اغفال ان منها.

٣. التحصين الفكري : من سنة إلى أخرى يرتفع مستوى المماريات الدولية وتكشف الأبحاث عن الأسس العلمية،

● ص ٢٠٠ ●

(الحلقة الخامسة)

●● مجموعة نموذجية من التمارين الجيمنازية الصباحية للأطفال
بين ٣ - ٤ سنوات

التصنيف الأول: (القفز يسير في المستقيم) المشي في اتجاه القفزة برفع الركبتين إلى أعلى والظهر مستقيم، مرة أو مرتين، التنفس أروحي.

التصنيف الثاني: (المضخة)، فرج السائق يقفد عرض الكفتين ووضع اليدين على القفاز. واحد إلى اليمين حتى تلمس اليد اليمنى أسفل الركبة. إعادة الحركة بعد الزفير باليد اليسرى. التكرار ٣ - ٥ مرات.

التصنيف الثالث: (القفزات تحت الحجرة)، الجلوس ثم قرح الأرضية بالاصبع والصباح مع الزفير (ك-ك-ك) ثم في الوقوف والاعتدال، فاشتيق. التكرار ٣ - ٥ مرات.

التصنيف الرابع: (تطه الصفرة)، القفز بإرجاءين معاً.

القيام بأربع حتى ست قفزات، ثم المشي مقدار ١٠ - ١٢. خلوة التكرار مرتين.

التنفس أروحي.

●● مجموعة نموذجية من التمارين الجيمنازية الصباحية للأطفال
بين ٦ - ٧ سنوات

التصنيف الأول: (الثالثة) عقد أصابع اليدين بعضها ببعض، ثم رفعها إلى أعلى فوق الرأس والظهر إلى والمائلة الشكلية (شعيق). انزال اليدين دين قصبتها إلى أسفل (زيفي). التكرار ٣ - ٥ مرات.

التصنيف الثاني: (السياح)، ثني الجذع قليلاً إلى الأمام، وبد اليدين إلى الأمام أيضاً، وما مستقيمتان وذهبتا مفترجتين إلى الجانبين مع الاعتدال بالجذع. (شعيق). التكرار ٣ - ٥ مرات.

التصنيف الثالث (ضفدعة)، الجلوس، فرج الركبتين إلى الجانبين، الظهر معتدل، وبد اليدين ولس الأرضية بحقة، والصباح (تق - تق - تق). (زيفي). التكرار ٣ - ٥ مرات.

التصنيف الرابع (الطائرة) ثني الجانبين، دفع اليدين إلى الجانبين وإبعاد الساقين قليلاً إحداهما عن الثانية، ثني الجذع إلى اليمين أو إلى اليسار. (تكرار ٣ - ٥ مرات.

التصنيف الخامس (الارتب الصفرة)، ثني اليدين عند المرفقين وإرخله الكتفين إلى أسفل، القيام بقفزة صغيرة سريعة على أصابع القدمين تكرر ٦ - ٨ قفزات ثم السير بسرعة. التكرار ١٢ - ١٦. خلوة التكرار مرتين.

التنفس أروحي.

●● مجموعة نموذجية من التمارين الجيمنازية الصباحية للأطفال
بين ٦ - ٧ سنوات

التصنيف الأول: المشي بخطوات تراجيح في مكانها، والضرب باليد على الركبة التناوب رفعها. المرة ٢٠ - ٣٠ ثانية.

التصنيف الثاني: (تقريب)، فرج السائق يقفد عرض الكفتين ووضع اليدين على القفاز. واحد إلى اليمين حتى تلمس اليد اليمنى أسفل الركبة. إعادة الحركة بعد الزفير باليد اليسرى. التكرار ٣ - ٥ مرات.

التصنيف الثالث: (المضخة)، فرج السائق يقفد عرض الكفتين ووضع اليدين على القفاز. ثني الجذع إلى اليمين ولس أسفل الركبة باليد اليسرى (زيفي) العودة إلى الوضع الأول ولس أسفل الركبة باليد اليسرى. التكرار ٣ - ٥ مرات.

التصنيف الخامس: (القفزات التتابع من القصور العالية) وضعية في السلة بخضر، رفع اليدين وما مستقيمتان إلى أمام فاعل، الزقوف على أصابع القدمين، والتناطول إلى أعلى.

٤ الترتيب :
الترتيب تحري على عدة مجالات لا
يمكن موعلا على يظهر ان التدريب
للرياضي الرياضي يقدم قسطا جيدا لئلا شخصية
الناس خاصة صفاته وتصرفاته ووعيها
اخلاقه الاجتماعية ان صقل عادات
سنة وحصل معه الانبايع في جيل ١٨ - ٢٢ سنة.
ومن المهم ان تعرف ان هذه المرحلة
مرحلة المبتئين وتحضيرهم الجسدي -
الرياضي والنفسي - الفكري تلعب دورا
اساسيا في النتائج الرياضية في المستقبل
وتعتبر بثلاثة مؤثرات اساسية يجب اخذها
بالاعتبار :-
١- الوضع الاجتماعي والرياضي للطلاب
والتقوية واستيعابهم للوظائف
الرياضية اليومية التي تعطي له ومنى
تقدمه العام وهذا يعني هل يستطيع هذا

٥ الترتيب :
بعدة عن تناول الموروثات الروحية،
التدخين وعدم الاتقيان من المخدرات
لعل صفات جيدة مثل الشجاعة
لبطولة الثقة بالنفس احترام الآخرين،
التضحية الدائمة بالعلماء الرياضية
ارادية الاتصال وغيرها تعتبر من
الاهداف الرئيسية التي يتوجب على
المدرّب تحقيقها ضمن المجال التدريسي.
● التدريب الرياضي يصف بعدة
صفات رئيسية ساذكر أهمها :

المعهد العربي للتكملة المهنية م.ض

● مسخنين - ت : ٨٦٨٤٤ / ٦٧ ●

أول مرة في الوسط العربي

مقدمة مرخصة من قبل وزارة المعارف والثقافة

بسرنا ان نعلن عن بدء التسجيل للدورات المسائية الاحدية في
سخنين والمطلقة

١ - ادارة حسابيات درجة ١ + ٢ + ٣
٢ - ميكروتايرة ، هذه الدورة تضم طباعة
٣ - طباعة على الآلة الحاسبة كوميونر
٤ - حاسوب بيك
٥ - برمجة آلة حاسبة - كوميونر - دندنيال
٦ - تحرير النصف المائت
٧ - تعلم بيجزوت في ساعات المساء ابتداء من موضوع
واحد الى كل موضوع

كل من يتبع في الامتحان النهائي يحصل على شهادة
مصدقة من وزارة العمل او المعارف

لتسجيل والتسجيل لدى المعهد العربي - سخنين
مكتب خليل غننام - تل : ٨٦٨٤٤ / ٦٧

تلاحظ : تبدأ الدورات كافة في بداية شهر ٩/١

